



はなだてだより



横浜市下倉田地域ケアプラザ

第234号

令和5年9月号



発行元
横浜市下倉田地域ケアプラザ
発行責任者
所長 西隈 肇

ケアプラザ来館の際には、事前検温を行い、マスクの着用、上履きのご持参にご協力をお願いいたします。

ハートぽっぽ

申込不要

しゃぼん玉の中に入れてみよう

日付：10月11日(水)

時間：10:00~11:00 ※しゃぼん玉実施時間
(ハートぽっぽ：開催時間9:30~11:30)

場所：下倉田地域ケアプラザ

参加費：無料 ※当日直接おこしください。

対象：未就園児とその親
(きょうだいは未就学児も可又保育園児も可)

共催：下倉田社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ

【ハートぽっぽ】

親子(0~未就学児)が集まって自由にお話したり、遊んだりする出入り自由のフリースペースです。

今回は、しゃぼん玉おじさんが来てくれますよ。

出張!! ゆる~い 申込み制

脳トレいかがですか?

※今回は、下倉田町内会館で行います

日時：9月21日(木)

時間：14:00~15:15

場所：下倉田町内会館

対象：どなたでも 費用：無料

持ち物：室内履き・飲み物・マスク着用
動きやすい服装でお越しください。

内容：簡単な体操・みんなでゲーム、
間違いさがしなどプリントもご用意
します。

定員：15名(定員になり次第締め切ります)

※お申込は、下倉田地域ケアプラザまで



歩く脳トレ・転倒予防

申込み制

スクエアステップ教室

11月1日、15日、29日、12月13日

全4回(水)10:30~12:00

会場：下倉田町内会館

講師：吉倉 育子先生(スクエアステップ指導員)

スクエアステップは色々なパターンのステップを見て覚えて行うエクササイズです。楽しく脳トレ、転倒予防ができます。



対象・人数：65歳以上の方
4回全て来られる方14名程度



申込：下倉田地域ケアプラザ
☎866-2020

締切：10月15日(日)

申込多数の場合抽選
持物：上履き タオル 飲み物

介護者の集い

申込み制

ぽかぽかサロン下倉田

みんなで集まって介護についての日頃の悩みや不安、経験を話し合う気軽なサロンです。

日時：9月28日(木) 10:00~11:30

場所：下倉田地域ケアプラザ

内容：茶話会

対象：介護されている方・興味がある方

申込：初めての方はお問合せください。

費用：無料



各事業のお申込みは...

下倉田地域ケアプラザ 電話番号：045-866-2020

講座のお申込み時に頂く個人情報は適切に管理し、目的以外での使用はいたしません。

子育てママ必見！ リユースの会

必要のなくなった乳幼児用洋服などを集めて無料で必要な方にお渡しする「リユース（再利用）の会」を実施します。どなたでも参加OK、もらうだけでもOKです！



日程：10月6日（金）
 時間：11：00～12：00
 場所：下倉田地域ケアプラザ（全部屋使用）
 対象：どなたでも
 持ち物：持ち帰り用の袋・室内履き（必要な方）※マスク着用、事前検温ご協力お願いいたします。
 申込：不要

【ご参加にあたって】

※品物の安全性は各自でご確認の上、ご使用ください、車でのご来場はご遠慮ください

※コロナ対策について※

各部屋は、人数制限があります。手指の消毒後、品物をテーブルの上でご覧ください。ご不便おかけしますが、ご協力よろしくをお願いいたします。ケアプラザのスリッパの貸し出しは基本行っていません。

リユースの会への物品募集！

募集対象

150cm サイズ以下の洋服（なるべくサイズ別にまとめたもの）マタニティ用品 玩具（ぬいぐるみは不可）
 絵本（チャレンジ等の教育本は不可）、だっこヒモ、くつ（状態のいいもの）、水あそび用おむつ
 その他の品物や大きい品物はご相談ください。

募集期間：10月4日（水）まで（受付時間9：00～17：00）
 ～～お願い～～ お持ちになる物品は使用する方が気持ちよく使える状態で出品をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
					9月1日	9月2日
					貸し館予約開始 電話受付 9:00～	
9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
	遊び場しゃべり場 ほっとおム10:00～				来今日サロン 9:30～ (かぎ編・病室・圖書・待機)	GoGo健康 栄養講座 14:00～
9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
	遊び場しゃべり場 ほっとおム10:00～	理学療法士による 運動講座 10:00～	ハートぽっぽ 9:30～		ライン講座 9:30～	アランチャ 9:30～
9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
ラジオ体操 13:30～	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとおム10:00～		出張！ゆるーい脳トレ いかがですか 14:00～		
9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
	遊び場しゃべり場 ほっとおム10:00～	理学療法士による 運動講座 10:00～	シニアボランティア 講座 9:30～	ぽかぽかサロン 10:00～	シニアボランティア 講座 9:30～	

9月の展示 水墨画展

9月の作品展示はケアプラザで活動している「水墨会」さんの作品展です
 展示期間：9月1日（金）～9月27日（水）
 展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

ホームページ プチリニューアル

下倉田地域ケアプラザホームページの内容が更新され、情報が新しくなりました。ページリンクが挿入されたり、デイサービス紹介動画が見られるようになりましたので、是非ご覧ください。

ケアプラザ名を入力してクリック！

下倉田地域ケアプラザ



毎月のカレンダーについて 緑の字→直接来館OK 黒い字→事前申し込み制

※当面の間、貸し館の予約は電話受付で行います。

横浜市下倉田地域ケアプラザ

〒244-0815
 横浜市戸塚区下倉田町1951-8
 TEL 045-866-2020(代表)
 TEL 045-866-2063(相談専用)
 FAX 045-860-0200
 E-mail: shimo-tiiki@hirakukaicp.or.jp
 U R L: http://www.hirakukaicp.or.jp/



・戸塚駅東口②番乗場から「見晴橋」行きバス停「下倉田花立」下車徒歩5分
 ※ 車でのご来所はご遠慮ください